

LUISA PERGOLARI

LO STRESS NELLA VITA QUOTIDIANA. COME GESTIRLO?



IGEACPS Edizioni

LUISA PERGOLARI

LO STRESS NELLA VITA
QUOTIDIANA. COME GESTIRLO?

COSA SONO EUSTRESS E DISTRESS?

Generalmente la sola parola stress è sufficiente per rievocare in noi qualcosa di negativo. E' come se andasse ad attivare una sorta di campanellino che, a sua volta, va a sollecitare un collegamento prestabilito che fa attivare in noi una sorta di malessere. Questa, però, è la classica trappola collegata con l'uso quotidiano e sociale che generalmente si fa del termine, utilizzato per descrivere sempre e solo situazioni negative che comportano disagio, tensione, forte preoccupazione o addirittura ansia.

Dobbiamo però fare una premessa importantissima, ovvero che il termine stress, in realtà, non è solo qualcosa di negativo e nel corso di questa lezione vedremo perché.

Prima di analizzare nello specifico le modalità che ci possono consentire una corretta gestione dello stress, è utile capire cos'è lo stress e chi ha parlato per la prima volta di stress.

Come molte parole, anche il termine stress deriva dal latino, in particolare dal termine *strictus* e indica qualcosa

di stretto, di compresso. Quello che, però, maggiormente ci interessa, è il suo significato inglese, lingua nella quale, il termine stress significa "tensione, sforzo, sollecitazione". Per capire come questo termine sia entrato a far parte del linguaggio psicologico, dobbiamo allargare la nostra visuale sino al campo della metallurgia ove stress indica la "pressione" esercitata su un metallo per testarne la resistenza. Qui entra in gioco un fisico di nome Hooke, che indicò con questo termine l'area sulla quale viene esercitata una pressione. Proprio grazie ad Hooke e ai suoi studi sui metalli che la psicologia adottò il termine stress per indicare ogni causa capace di esercitare sull'organismo una tensione .

Il primo ad associare questo termine a una reazione dell'organismo fu, circa un secolo fa, W.B. Cannon un fisiologo statunitense. Egli, nell'ambito delle sue ricerche sui meccanismi relativi alla reazione di attacco/fuga indicò con il termine stress tutte quelle modificazioni indotte da uno stimolo, utili al mantenimento dell'integrità fisica dell'animale/uomo.

Da ciò possiamo evincere come lo stress rappresenti l'insieme di quelle modifiche che avvengono in tutto il sistema vivente che, da uno stato di normale equilibrio basale passa ad uno stato di attivazione e di difesa. Questa attivazione genera una tensione profonda nell'intero sistema.

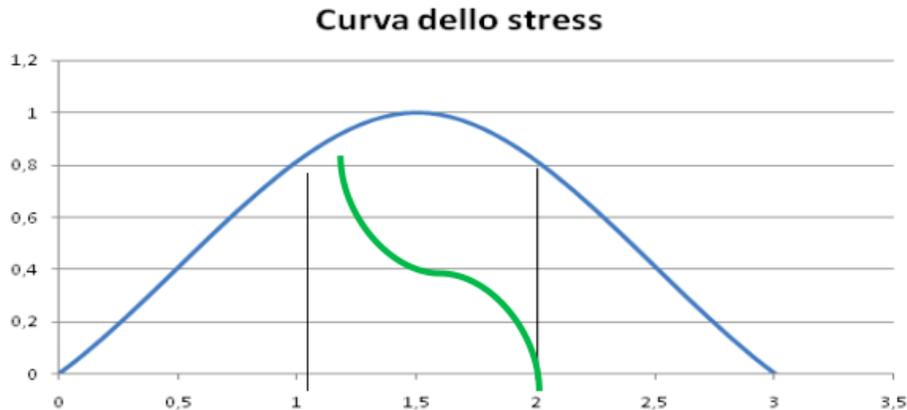
Già da ora possiamo notare come , in origine, tale termine avesse un significato positivo, in quanto andava a designare una serie di attivazioni adattative per la vita

Successivamente, importanti ricerche sullo stress vennero fatte da Hans Selye negli anni '30 del secolo scorso. Egli era un medico austriaco poi naturalizzato canadese. Selye definì lo stress come una risposta adattiva non specifica dell'organismo ad un' ampia gamma di stimoli, denominati appunto stressor. Vorrei porre l'attenzione sul termine non specifica, in quanto ci fa capire che ogni stimolo esterno è potenzialmente generatore di stress, ma soprattutto vorrei porre l'attenzione sul concetto di adattiva, aspetto già sottolineato da Cannon e che ancora una volta porta in luce il risvolto positivo dello stress.

Fortunatamente, non sempre il tipo di risposta dell'organismo ha un effetto negativo, anzi, spesso le modificazioni biologiche permettono all'organismo di adattarsi in maniera funzionale alle stimolazioni provenienti dall'esterno.

Selye a tal proposito, nel 1974, ha coniato i termini di “**eustress**”, risposta adattiva che rende l'organismo in grado di interagire in modo adeguato con l'ambiente, e di “**distress**” che indica la risposta protratta per lungo tempo che assume una valenza negativa per l'organismo; ovvero quello che tutti noi intendiamo quando parliamo di stress.

E' in questo contesto che, qualche anno dopo, più precisamente nel 1980, viene ripreso da due studiosi, Benson e Allen, anche il concetto di quantità ottimale di stress. Osserviamo il nostro grafico.



In questo piano cartesiano l'ascissa, ovvero l'asse orizzontale delle X, indica il livello di attivazione (stress) e l'ordinata, ovvero l'asse verticale delle Y, la performance in un dato compito. In realtà questi autori non si rifanno solo alle teorizzazioni di Selye, ma riprendono anche studi, ben più datati, e risalenti al 1908. Qui i ricercatori, Yerkes-Dodson Law dimostrano che livelli ottimali di "attivazione" incrementano le prestazioni individuali, in quanto la crescita di stress fino ad un livello ottimale è utile al raggiungimento di una performance, ma superata la soglia di stress ottimale la performance diminuisce fino ad annullare il rendimento sulla prestazione. Questa teoria segue la legge della così detta U rovesciata. Ora farò un esempio pratico. Pensiamo ad uno studente che si appresta a sostenere un'importante esame. Indubbiamente proverà una certa attivazione fisiologica che può essere denominata in vari modi, paura, ansia etcc.. Se questa sua attivazione resta nei range centrali del nostro grafico, ovvero nella parte

interessata dalla linea verde, questo livello di stress aiuterà lo studente ad ottenere prestazioni ottimali durante l'esame. Se invece, lo stress resta nelle aree che si trovano a destra o a sinistra rispetto a quella colorata di verde, potremmo avere uno studente quasi svogliato (range di destra corrispondente a bassa attivazione), o uno studente in preda all'ansia a causa di un'eccessiva e troppo prolungata attivazione (range di sinistra), il classico studente con il vuoto in testa, anche se ha studiato tutto alla perfezione. Quindi, chi si trova a sinistra dell'area verde nel grafico, sperimenta uno stato di distress, non solo a causa di un'attivazione inadeguata, ma anche troppo prolungata. La durata dell'evento stressante è fondamentale per stabilirne il grado di positività o negatività, con cui lo stress viene percepito. Innanzitutto si può distinguere tra stress acuto, che si verifica una sola volta e in un lasso di tempo limitato e stress cronico che si ha quando lo stimolo è di lunga durata. All'interno dello stress cronico, inoltre, posso fare due ulteriori distinzioni.

Abbiamo, infatti, stress cronici intermittenti e stress cronici propriamente detti. I primi, cioè quelli intermittenti, si presentano, come dice la parola stessa, ad intervalli regolari, hanno una durata limitata, e sono quindi più o meno prevedibili. I secondi, cioè gli stress cronici propriamente detti, sono invece rappresentati da situazioni di lunga durata che investono l'esistenza di una

persona. La sperimentazione di quest'ultimo tipo di attivazione porta lo stress a configurarsi come patogeno, in quanto, l'errata attivazione di fronte agli stimoli, rappresenta un ostacolo costante al perseguimento dei propri obiettivi. Ritengo doveroso sottolineare questo fondamentale concetto per il quale, solo se protratto per lungo tempo ed in modo cronico lo stress ha effetti patogeni sull'organismo.

DA DOVE DERIVA LO STRESS?

Da quanto sopra scritto, risulta ormai evidente che lo stress non è una condizione assoluta, ma è un risultato della personale percezione di ogni individuo. Di conseguenza, uno stesso evento viene percepito come stressante o problematico non da tutti, ma solo da coloro che lo vedono come fonte di un dispendio di energie superiore alla soglia massima, cioè al livello da loro considerato come accettabile.

Fissato questo concetto, è comunque opportuno fare anche delle generalizzazioni in merito alle categorie di eventi stressanti. In genere, infatti, causano stress gli eventi che richiedono importanti cambiamenti (Holmes e Rahe 1967), come ad esempio un matrimonio, conflitti nelle relazioni interpersonali, pressioni interne (intese come bassa autostima, considerazioni negative rivolte a se stessi) ed eventi critici della vita (Giusti e Di Fazio, 2008).

Lo stress è un fenomeno soggettivo che presenta componenti di attivazione sia oggettive che soggettive.

Oggettive sono quelle condivise da tutti i soggetti che vivono situazioni simili ad esempio durante un colloquio di lavoro per una posizione che desideriamo, ciascuno di noi sarà concentrato sul fare una buona impressione.

Soggettive in quanto le caratteristiche personali e i processi percettivi individuali sono i principali responsabili dell'attivazione psicofisica individuale di fronte ad uno stimolo esterno. Rappresentano quelle varianti dell'esperienza individuale che dipendono da come ogni singola persona percepisce l'esperienza stessa e sé stessa all'interno dell'esperienza. Se l'esperienza è vissuta come concordante con ciò che ci aspettavamo ovvero se ci troviamo in una situazione di consonanza cognitiva, non insorgeranno problemi a livello cognitivo; ma cosa succede se l'esperienza che stiamo vivendo non è come ce l'aspettavamo? In casi come questi possono insorgere problemi, in quanto quest'esperienza diventerà fonte di potenziale stress a causa proprio della dissonanza cognitiva che l'individuo percepisce tra se stesso ed ogni dimensione del contesto che si trova ad affrontare(Lazarus 1966, 1981, 1991).

Cosa succede in queste situazioni di dissonanza cognitiva, ma soprattutto cos'è la dissonanza cognitiva e come ci comportiamo in sua presenza?

Per rispondere dobbiamo chiamare in causa la teoria della dissonanza cognitiva introdotta da [Leon Festinger](#) nel [1957](#) . In essa viene descritta la situazione di complessa [elaborazione](#) cognitiva in cui [credenze](#), nozioni, [opinioni](#) proprie del bagaglio di ognuno di noi, si trovano in contrasto funzionale tra loro. Quando si trova in questa circostanza, l'individuo cerca automaticamente di eliminare o ridurre la dissonanza a causa del marcato disagio psicologico, e quindi dello stress, che essa comporta. Questo processo di eliminazione porta, a sua volta, all'attivazione di vari processi elaborativi. Come possiamo agire al fine di alleviare la nostra sensazione di disagio o stress quando ci troviamo in una situazione di dissonanza cognitiva?

Generalizzando, la dissonanza cognitiva può essere ridotta in tre modi:

1. modificando il proprio comportamento;
2. producendo un cambiamento nell'ambiente;
3. modificando il proprio mondo cognitivo cioè tutto quel sistema di rappresentazioni cognitive proprie di ogni individuo.

Facciamo alcuni esempi per meglio capire come attuare queste tecniche, ma soprattutto per capire come queste tecniche vengono attivate inconsapevolmente da ognuno di noi.

1. Modifico il mio comportamento. Una persona ha subito un'operazione e ha ricevuto ordine dal medico di fare fisioterapia per ristabilirsi. Purtroppo, l'appuntamento con il fisioterapista coincide con un bellissimo pomeriggio di sole, ideale per andare a fare una passeggiata con gli amici. Se la decisione è quella di saltare l'appuntamento di fisioterapia, la persona sperimenterà, probabilmente, una sensazione di tensione/stress data dal non aver fatto una cosa fondamentale per la sua salute. Per allentare la tensione questa persona può rivedere la sua decisione e presentarsi all'appuntamento con il fisioterapista.
2. Oppure produco un cambiamento nell'ambiente chiedendo al gruppo di amici di posticipare l'ora della passeggiata.
3. Modificazione del proprio mondo cognitivo. Un classico esempio lo troviamo nella famosissima favola di Esopo "La volpe e l'uva". In breve, per chi non la conoscesse, racconta di una volpe che desidera ardentemente un grosso, maturo e succoso grappolo d'uva che si trova troppo in alto e non alla sua portata. La povera volpe tenta in mille modi di raggiungere il grappolo, ma questi tentativi non fanno altro che aumentare i suoi livelli di disagio e stress perché non riuscirà mai a raggiungerlo. La volpe, di fronte alla spiacevole evidenza circa

l'impossibilità di raggiungere il grappolo, modifica il proprio mondo cognitivo e quindi, il grappolo d'uva che all'inizio del racconto era per la volpe succoso maturo e desiderabile, diventa all'improvviso, nel mondo cognitivo dell'animale, un grappolo d'uva acerba e poco appetibile. Essendo acerbo il grappolo non è più così desiderabile e svanisce la tensione, lo stress dato dalla dissonanza cognitiva tra desiderio e realtà.

Ma qual è l'effetto della dissonanza sul nostro benessere?

Bisogna fare attenzione perché è un meccanismo che, spesso, agiamo inconsapevolmente, ed è da considerarsi la classica arma a doppio taglio. Senza dubbio, all'inizio vi può essere un effetto temporaneo di benessere e di soddisfazione, perché è un meccanismo che inneschiamo per ridurre lo stress derivato dalla dissonanza. L'importante è essere consapevoli che lo si sta utilizzando, in caso contrario innesca il meccanismo deleterio dell'autoinganno, cioè una condizione negativa che ci porterebbe a non veder più la realtà per come essa è veramente, ma a vedere solo la realtà che noi ci stiamo costruendo. Ad esempio, nel caso di una rottura con il partner, spesso riduciamo lo stress svalutando l'altro, pensando che non era la persona che credevamo essere. Tutto ciò avviene in corrispondenza ad un dolore

emotivo profondo. Questa tecnica potrà andar bene all'inizio, per superare l'iniziale difficoltà profonda, ma poi bisogna affrontare la realtà ammettere i nostri veri sentimenti e pensieri, rielaborarli per evitare che diventino dei traumi che ci possano bloccare nel vivere appieno e liberamente o influenzare nel nostro vero essere in situazioni simili.

In ogni caso, dobbiamo sempre ricordarci che, nel momento in cui ci accorgiamo di attraversare un momento di difficoltà non dobbiamo avere remore nel chiedere aiuto. **Chiedere aiuto in caso di bisogno o necessità non è una debolezza ma il segno di forza.**

COME SI MANIFESTA LO STRESS E PERCHE' E' IMPORTANTE RICONOSCERLO

Quanto fin'ora scritto, è fondamentale per capire come si manifesta lo stress e perché è importante riconoscerlo.

Qualsiasi fattore che vada a perturbare l'equilibrio dell'organismo può essere considerato come elemento "stressogeno", sia che lo alteri in maniera positiva (eustress) che negativa (distress).

Quello che ci fa percepire un cambiamento corporeo relativo ad una qualsiasi attivazione, si chiama risposta fisiologica allo stress e vede coinvolte strutture specifiche del cervello facenti parte dell' Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene. Non mi starò a dilungare sui vari passaggi tipici di quest'asse e arriverò direttamente al passaggio finale di questa catena neurochimica, passaggio che a noi interessa in relazione alla percezione dell'attivazione stress. I prodotti finali di quest'asse sono gli ormoni dello stress, i quali si dividono in due classi principali: glucocorticoidi

di cui fa parte il cortisolo e le catecolamine di cui fanno parte adrenalina e noradrenalina.

I Principali effetti che questi ormoni hanno sul corpo, portano ai ben noti sintomi di quella che in termini tecnici viene chiamata attivazione generalizzata del sistema simpatoadrenomidollare. Questo termine non ci deve spaventare, in quanto è un sistema di attivazione ben noto a tutti.

Esso comporta a livello del

- Sistema cardiovascolare: tachicardia, vasocostrizione nei distretti cutanei
- Della cute: pallore o a volte cianosi, brividi, piloerezione
- Apparato respiratorio: broncodilatazione, iperventilazione
- Apparato gastroenterico: inibizione della motilità intestinale ed arresto dei processi digestivi
- Effetti metabolici che noi non percepiamo direttamente, ma ne cogliamo solo le conseguenze che corrispondono ad un aumento della produzione di glucosio cioè dello zucchero da parte del fegato per renderlo disponibile a cuore e muscoli

Questo tipo di attivazione non rappresenta sempre una risposta ad uno stimolo rientrante nella categoria del distress, proviamo esattamente le stesse percezioni

relative a questi tipi di attivazione anche quando siamo attivati da stimolazioni appartenenti alla categoria degli eustress, come un primo appuntamento o il conseguimento di un'importante traguardo lavorativo. Le famose farfalle nello stomaco che proviamo ad un primo appuntamento, non sono null'altro se non una causa diretta dell'inibizione della motilità intestinale.

Dobbiamo inoltre ricordare che, ognuno di noi, si trova quotidianamente a fronteggiare numerosi stress acuti: nella maggior parte dei casi, esaurito l'effetto dello stressor, l'equilibrio dell'organismo si ripristina pienamente ed il corpo non subisce alcun danno.

Dato che ci troviamo ad affrontare più attivazioni nell'arco della giornata, la domanda/problema che sorge spontanea è quando questi sintomi sono da considerarsi un campanello d'allarme?

Il problema, come già sottolineato in precedenza, si presenta quando l'attivazione diventa cronica e non permette al nostro organismo di tornare ad uno stato di equilibrio. Quest'attivazione, costantemente presente, a poco a poco consuma le risorse corporee disponibili e porta la persona a vivere in una situazione di allerta costante.

E' proprio quest'attivazione cronica, e nociva che porta all'insorgere di tutte quella serie di patologie stress-correlate così diffuse nell'attuale società.

Sono state individuate quattro categorie di sintomi da stress:

– sintomi fisici: problemi della pelle, come la psoriasi, mal di testa, mal di schiena, indigestione, tensione nel collo e nelle spalle, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, extrasistole, agitazione, problemi di sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, fischi alle orecchie. All'interno del quadro dei sintomi fisici è bene ricordare l'elevata correlazione tra stress e malattie cardiovascolari causate dal frequente restringimento dei vasi sanguigni, dall'ipertensione e dall'aumento della frequenza cardiaca classici dell'attivazione fisiologica

– sintomi comportamentali: digrignare i denti, alimentazione compulsiva, più frequente assunzione di alcolici, atteggiamento critico verso gli altri, comportamenti prepotenti, difficoltà a portare a termine i compiti;

– sintomi emozionali: tensione, rabbia, nervosismo, ansia. Accanto a questi abbiamo anche degli episodi di pianto frequente, sensazione di infelicità che pervade tutta la nostra vita, senso di impotenza circa il non riuscire a cambiare quello che non va della nostra vita e una predisposizione ad agitarsi in maniera non giustificata anche di fronte a piccoli accadimenti.

– sintomi cognitivi: difficoltà a pensare in maniera

chiara, problemi nella presa di decisione, distrazione, preoccupazione costante, perdita del senso dell'umorismo, mancanza di creatività. Ricordiamo in questa categoria il disturbo post traumatico da stress. Esso è conseguenza di un momento di ansia acuta all'interno del quale l'individuo ha vissuto o ha assistito ad un evento che ha implicato morte, minaccia di morte, gravi lesioni, fisica propria o di altri, come aggressioni personali, incidenti, malattie gravi. Ricordiamo anche il disturbo da ansia generalizzato caratterizzato da un'ansia patologica che pervade ogni aspetto della vita della persona.

Oltre a quanto già citato, è da ricordare che una prolungata attivazione psicofisica porta anche a problematiche legate con l'abbassamento delle difese immunitarie. L'organismo è molto più debole della norma e per questo si ammala molto più facilmente. Uno stress protratto per lungo periodo aumenta il rischio di contrarre malattie infettive come raffreddore, mal di gola, influenza ecc. Lo stress, infatti, è uno degli stimoli più importanti che attiva il sistema immunitario. Essere esposti ad un prolungato stress psicofisico altera il numero e il tipo di globuli bianchi presenti nel sangue e nei tessuti e modifica anche la qualità e la quantità delle sostanze difensive prodotte, causando una compromissione generale della capacità di difesa

dall'organismo da parte di virus, batteri ed altri agenti patogeni.

Inoltre, è stato dimostrato che lo stress prolungato o acuto altera anche la composizione delle popolazioni microbiche naturalmente presenti nell'organismo a sfavore della flora batterica buona e da qui poi insorgono vari problemi gastro-intestinali prima citati tra i sintomi fisici come le varie alterazioni della funzionalità intestinale.

Ogni persona è diversa e quindi può rispondere diversamente allo stress. In linea generale, quelli sopra citati sono i campanelli d'allarme da prendere in considerazione per capire se si è sottoposto a stress.

STRATEGIE DI COPING E GESTIONE DELLO STRESS

Innanzitutto andiamo a chiarire cosa si intende con il concetto di coping e da quando questo termine è entrato a far parte del linguaggio psicologico .

A livello linguistico il termine coping deriva dall'inglese "to cope" e significa "fronteggiare", "reagire", "combattere". In ambito psicologico, con questo termine, vengono indicate una serie di strategie, mentali e comportamentali, utilizzate dall'individuo per far fronte ad una certa situazione problema.

E' stato A. Lazarus, uno tra i più importanti psicologi esponenti dell'approccio cognitivo-comportamentale, a far entrare questo termine nel mondo della psicologia attorno agli anni '60 del secolo scorso.

Cosa intendeva Lazarus con la parola stress? Lazarus vede lo stress come strettamente correlato con le dinamiche che legano uomo e ambiente. Nello specifico vede lo stress come una condizione derivante dalla costante interazione tra richieste avanzate dall'ambiente

e risorse possedute dalla persona per soddisfarle. In questo contesto, il concetto di coping è risultato decisamente innovativo, poiché prima di Lazarus nessuno si era concentrato, o aveva anche solo preso in considerazione, quelle che sono le risorse interne proprie di ogni persona come strumento per far fronte alle problematiche. Tutta l'attenzione per trovare strategie con cui far fronte allo stress era rivolta verso fattori esterni.

Andiamo ora a vedere nello specifico i meccanismi con cui agisce il coping. Questo passaggio è fondamentale per poi applicarlo nella gestione dello stress nei vari momenti della vita quotidiana. Secondo Lazarus, quando gli stressor, ovvero gli stimoli ambientali, causano un'attivazione nell'individuo, questo opera delle valutazioni su tre livelli: una **prima valutazione** volta a capire la pericolosità o meno dello stimolo. Se lo stimolo è percepito come neutro la persona permane nel suo stato di quiete. Qualora lo stimolo venisse reputato come pericoloso la persona ne fa una **seconda valutazione** per capire se possiede le risorse sufficienti per far fronte al pericolo rappresentato da questo stimolo. Se la persona valuta di possedere sufficienti risorse metterà in campo la strategia di coping considerata come più adatta per fronteggiare l'attivazione esterna e riportare il proprio sistema fisiologico allo stato di equilibrio. Se, per contro valuta di non avere risorse sufficienti, inizierà a

sperimentare quella sensazione di disagio che può sfociare in ansia o stress. Infine vi è una **terza valutazione**, dove il soggetto valuta l'efficacia della propria azione. Se il risultato dell'utilizzo di un ben preciso coping è soddisfacente, la persona potrà pensare di applicarlo anche in situazioni successive, per contro se la strategia adottata è risultata inefficace, la persona quando si troverà nella stessa situazione problema, penserà di adottare strategie.

Le strategie di coping, all'inizio, sono state suddivise in due grandi categorie: quelle centrate sul problema, che tendono a modificare la situazione problema esterna per eliminare la fonte di stress e quelle incentrate sulle emozioni, che vanno invece ad agire sulle attivazioni emotive e psicologiche create dallo stimolo tentando di modificarle o ridurle.

Osserviamo le principali le strategie di coping centrate sul problema e capiamo come applicarle quotidianamente nella gestione dello stress.

Ad esempio, nel *coping proattivo centrato sul problema* si cerca di anticipare i problemi per poterli gestire quando si presentano. In che modo possiamo fare ciò. Semplicemente:

Pianificando o progettando: Le persone che usano questo tipo di strategie, nel momento in cui si trovano dinnanzi ad un problema , progettano, pianificano per step le mosse da fare per raggiungere l'obiettivo e

risolvere la situazione problema. Prendiamo come esempio il problema che ha una mamma di famiglia con dei bimbi piccoli, quando si trova a dover preparare le valigie di tutta la famiglia al momento della partenza per un breve o lungo periodo di vacanza. Questo momento felice può trasformarsi in qualcosa di davvero stressante se non affrontato nel corretto modo. Questa mamma può ridursi agli ultimi giorni prima della partenza a preparare le valigie, trovandosi a lavare con emergenza una quantità enorme di vestiti utili alla vacanza, o può adottare la strategia della pianificazione, ovvero pensare in anticipo cosa mettere in valigia per ciascun componente della famiglia, stendere una lista ed evitare di indossare quegli indumenti nei giorni precedenti la partenza, così da poter poi fare le valigie con tutta calma.

Ricercando supporti operativi: Le persone che usano questo tipo di strategie, nel momento in cui si trovano dinnanzi ad un problema, cercano di risolverlo raccogliendo informazioni tramite persone, libri o altro materiale idoneo utile a fornire risposte di sostegno al raggiungimento dell'obiettivo. Ad esempio, se ci troviamo in un nuovo quartiere per recarci ad un importante colloquio di lavoro, può capitare che, non conoscendo le strade rischiamo di far tardi perché non troviamo la giusta via o il numero civico che ci serve. In questo caso abbiamo due scelte, rischiare di far tardi al colloquio, arrivare tutti sudati ed in ansia pur di non

mettere in campo strategie alternative o utilizzare una strategia di coping come rivolgerci ai passanti o utilizzare qualche app sul nostro telefono cellulare che ci aiuta nel trovare l'indirizzo che stiamo cercando.

Orientandosi al compito: Le persone che usano questo tipo di strategie, nel momento in cui si trovano dinnanzi ad un problema concentrano l'attenzione sulla ricerca di quegli elementi che possono essere considerati utili nella soluzione del problema. Ad esempio se al mare una persona si addormenta sul materassino e viene portata al largo dalla corrente, quando si sveglia, visto che non è di certo conveniente né utile farsi prendere dall'ansia, è meglio che si soffermi a ragionare sulle proprie abilità o sulle risorse che gli offre l'ambiente circostante. Per quanto riguarda le prime magari siamo ottimi nuotatori, o anche se siamo discreti nuotatori sappiamo di poter contare su una buona resistenza fisica che ci consentirà di raggiungere senza problemi la riva o, ancora, siamo dotati di una voce talmente altisonante da essere certi che le nostre grida di aiuto verranno sentite dai bagnanti a riva. Per quanto riguarda le seconde, ovvero, le risorse che ci offre l'ambiente circostante, magari se guardiamo attorno a noi siamo così fortunati da vedere un pedalò non troppo distante da noi a cui rivolgerci per uscire dall'empasse in cui ci troviamo.

Percepire lo stressor come sfida: Le persone che usano questo tipo di strategie, nel momento in cui si trovano

dinnanzi ad un problema, tendono a dare il meglio di sé al fine di raccogliere la sfida e dare vita ad un cambiamento. Ad esempio, riprendendo l'esempio precedentemente fatto, dello studente che si trova ad affrontare un importante esame, possiamo osservare come lo studente che raggiunge una corretta attivazione e quindi il livello di eustress, probabilmente sarà una persona che utilizza questa strategia di coping. La difficoltà specifica di quell'esame è vista come una sfida, non come un ostacolo e questo gli permetterà di raggiungere il livello di stress/attivazione fisiologica ottimale.

Per riassumere, lo stress è rappresentato dalle prove che la vita ci porta ad affrontare e le strategie di coping, sono le armi che abbiamo per far fronte alle situazioni stressanti.

PER SAPERNE DI PIÙ



IGEA ti offre la possibilità di seguire questo argomento attraverso un videocorso online.

Se vuoi approfondire questo argomento potrai seguire il nostro corso online che trovi al seguente link:

[**CORSO ONLINE: LO STRESS NELLA VITA QUOTIDIANA. COME GESTIRLO?**](#)